西大寺教室

文学・文芸のコース

楽しい俳句

人は大自然の一部であり、旅もして楽しい俳句の教室に。

◆日本伝統俳句協会評議員　**奥山 登志行**
◆**水(第3週)13:00～15:00**
◆3カ月3回 4,200円
持参品/歳時記
7/5・8/19・9/16・
10/21・11/18・12/16

宗教のコース

写仏講座

写仏から仏画へご自分の仏画を描きませんか。装飾写経も含めて御指導致します。

◆**二宮 妙闡**
◆**水(第1週)13:00～15:00**
◆3カ月3回
6,600円
持参品/面相筆(細)のみ
※教材費1,500円程度
※定員10人
7/1・8/5・9/2・
10/7・11/4・12/2

語学のコース

NEW 大人のやり直し中学校英語(初級)

中学校で実際に使っている教科書で「読む」「書く」「聞く」「話す」の4技能をゆっくりじっくり学んでいきます。

◆元岡山県公立中学校英語教諭　**明石 千賀子**
◆**金(1、3週)15:00～16:30**
◆3カ月6回 12,000円(7/3～)
持参品/筆記用具、ファイル、あれば辞書
※教科書代312円、副教材費1,600円

NEW 大人のやり直し高校英語(初級)

高校の教科書を使って、多分量の読解に挑戦します。文法学習とコミュニケーションにも挑戦します。

◆元岡山県公立中学校英語教諭　**明石 千賀子**
◆**金(1、3週)13:00～14:30**
◆3カ月6回
14,400円(7/3～)
持参品/筆記用具、ファイル、あれば辞書(和英・英和)
※教科書代900円、
副教材費1,500円
※定員20人

中学校英語で楽しく日常英会話

中学校英語を使って、簡単な日常会話に挑戦しましょう。話すことで世界が変わりますよ。

◆元岡山県公立中学校英語教諭　**明石 千賀子**
◆**金(2、4週)13:00～14:30**
◆3カ月6回 12,000円(7/10～)
持参品/筆記用具、ファイル、和英辞典
※テキスト代2,900円、問題集2,000円
※定員20人

楽しい韓国語会話

ソウル出身の講師が正確な発音で文字から日常会話に至るまで丁寧にご指導いたします。会話中心で時々歌も学びます。

◆韓国語講師　**丁 才林**
◆**木(1、3週)**
13:00～14:30
◆3カ月6回
13,200円(7/2～)
持参品/ノート、筆記用具
※テキスト代別途(3,750円程度)
※定員20人

書道・ボールペン習字のコース

かな書道・実用書道

いろは48文字より始めて、俳句、和歌を作品に仕上げる。年賀状、暑中見舞い、手紙等の実用書も指導。

◆日展入選・県展審査会員
朝陽書道会常任総務
岡山県書道連盟参事　**大畑 千鶴**
◆**月(1、3週)**
13:00～15:00
◆3カ月6回
9,900円(7/6～)
持参品/硯、下敷、墨
※ロール紙、小筆代別途

かな書道とペン字

漢字とかなをうまく調和させて美しい字を書くためのノウハウを、個人の特性を生かしながら指導いたします。

◆日展会友・県展審査員　**林 陽舟**
◆**金(1、3週)10:30～12:30**
◆3カ月6回 9,900円(7/3～)
持参品/書道用具一式
※ペン字希望者は練習帳代別途

仮名作品と暮らしに生かす書

書作品から年賀状、金封紙等々の実用書まで、楽しく学びましょう。4歳から大人の方まで対応。お孫さんと、また親子でご一緒に。

◆県展審査会員・日展入選
正筆会常任総務理事
道文会会長　**小野 玲華**
◆**土(2、4週)10:30～12:30**
◆3カ月6回
9,900円(7/11～)
持参品/文鎮・下敷(硯・筆・墨・紙は販売します)
※教材誌代別途
※定員16人

ゼロから始めるボールペン・筆ペン習字

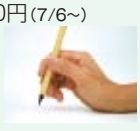
日常生活に必要な手紙・はがき・金封の書き方などをボールペン・筆ペンで学習。公的資格取得も可能です。

◆日本ペン習字研究会　師範
倉敷硬筆教育協会　教授会　教務・理事
皆川 玲舟
◆**木(2、4週)**
13:00～15:00
◆3カ月6回
8,400円(7/9～)
持参品/ボールペン
※教科書代別途(750円/1カ月)
※定員20人

大人の持ち方文字教室

書くのが苦手な方は、持ち方に原因があることがほとんど。持ち方をチェックして実用書を学びます。

◆筆記具持ち方アドバイザー　**竹内 みや子**
◆**月(1、3週)15:30～17:00**
◆3カ月6回 8,400円(7/6～)
持参品/硬筆(2B鉛筆、ボールペン、サインペン、筆ペン)、国語8マスノート
※定員10人



カリグラフィー

美しい英文字を書いてみませんか。基本のイタリック体から習えます。カードや作品づくりも楽しめます。

◆カリグラファーズ・ギルド会員　**Ikuko**
◆**土(1、3週)15:30～17:30**
◆3カ月6回 13,200円(7/4～)
持参品/筆記用具、ティッシュorキッチンペーパー、B4が入る袋
※用具セット
(初回)5,900円
※定員10人

美術のコース

絵画(基礎から表現へ)

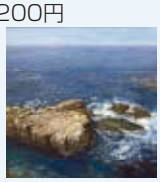
デッサン、色彩、材料等の練習や基礎知識の解説、作品制作を皆さんの希望と情況に即してしていきます。

◆白日会会員・県展委嘱
佐藤 孝洋
◆**金(2、4週)15:30～17:30**
◆3カ月6回
13,200円(7/10～)
持参品/初回鉛筆、消しゴム、スケッチブック(F6以上)
※モチーフ代随時

描くを楽しむ

好きな画材で「描くこと」を楽しみましょう。基礎を大事に指導します。

◆白日会会員　**有藤 富男**
◆**日(1、3週)**
10:30～12:30(7/5～)
◆3カ月6回 13,200円
持参品/使いたい画材一式とスケッチブック
※材料費 共通で描く画材があった場合はその都度
※定員各8人



水彩画・油絵画

人生を豊かにくらす心の持ち方を絵を通して体感しませんか。描ける事で楽しみが広がります。

◆東光会会員
岡山日展会会員　**尾関 ヨシ子**
◆**金(1、3週)**
15:30～17:30
◆3カ月6回
9,900円(7/3～)
持参品/透明水彩絵具、油絵具、筆、スケッチブック、キャンバス
※定員16人

土曜絵画教室

①人物
「人間」を描くことの楽しさ、奥深さを、共に味わいましょう。
②基礎
アクリル絵の具で小品を制作します。それぞれのベースに合わせ、モチーフやサイズを選択します。

◆日展会友
光風会会員　**関野 智子**
◆**①人物/**
土(1、3週)13:00～15:00
②基礎/
土(1、3週)15:30～17:30
◆各3カ月6回
13,200円(7/4～)
持参品/画材一式(お好きな画材で)
①モデル代別途
※定員①16人
②15人

日本画 ー楽しく描きましょう

日本画の材料、道具の使い方から作品制作まで。写生も指導します。美しい日本画絵具を楽しみましょう。

◆岡山県美術家協会理事
岡山日展会会員
神戸 淑子
◆**木(1、3週)**
10:30～12:30
◆3カ月6回
13,200円(7/2～)
持参品/鉛筆、紙など
※定員10～15人

楽しい日本画

日本画を初めて描く楽しさを知っていただきたいと思います。各自のペースで自分らしい絵を描きましょう。

◆青塔社会員
岡山日展会会員
藤本 理恵子
◆**土(1、3週)10:30～12:30**
◆3カ月6回 16,500円(7/4～)
持参品/スケッチブック(6号)、鉛筆、用具は順次
※定員15人

NEW 陶芸部

今まで使っていて壊れてしまった器の直し、どこにも売ってない物、欲しいものを作りませんか。

◆日本陶彫会副会長　**木村 玉舟**
◆**木(1、3週)18:00～20:00**
◆3カ月6回 13,200円(7/2～)
持参品/エプロン、割り箸
※材料費/粘土代1kg500円、焼代1kg3,500円

着付け・和裁・洋裁・編物のコース

きもの着付け

あなたらしく美しく装う。初めての方も資格取得をめざす方も楽しく学べます。

◆京都きものコンサルタント協会認定
むつみ京都きもの学院きもの教授
吉川 滿智子
藤原 志麻
◆**月(1、3週)**
18:00～20:00
◆3カ月6回
9,900円(7/6～)
持参品/きもの一式
※テキスト代別途
※定員15人

妹尾たか子きもの教室

最も日本女性を美しく華やかに着る人の心を包むきものを自分で楽に装い、他人にも手早く着せ付けましょう。

◆妹尾たか子きもの教室代表
妹尾 孝子
◆**水(2、4週)10:30～12:30**
◆3カ月5回
8,250円(7/8～)
持参品/下着、長襦袢、小物、着物、帯
※初回テキスト代1,000円
※定員15人

洋　裁

基礎から応用まで流行を取り入れデザインし、製図縫製技術に重点をおき指導します。子供服、リフォームも可。

◆元専門学校岡山ファッションスクール教師
上西 喜美子
◆**水 10:30～12:30**
◆3カ月11回
15,400円
持参品/洋裁道具、筆記用具、教材(布他)
※定員13人

手編み（棒針編み・かぎ針編み）

作品作りを通して、記号図の見方、ゲージの取り方、製図、割り出し等、基礎的技術を習得できます。

◆日本編物文化協会特別会員（ヴォーグ指導員）　**藤井 聡子**
◆**月(2、4週)10:15～12:15**(7/13～)
水(1、3週)10:15～12:15(7/1～)
◆各3カ月6回 10,500円
持参品/筆記用具、お手持ちの編物用具
※材料費別途
※定員各12人

邦楽・舞踊・民謡・音楽のコース

日本舞踊（藤間流）

着付けもでき、着物姿の所作も身につけられます。日本の文化にふれてみませんか。初心者・お子さま（4才～）も大歓迎です。

◆(公社)日本舞踊協会会員 藤間流師範
藤間 市寿美裕
◆**木(2、4週) 18:00～20:00**
◆3カ月6回 9,900円(7/9～)
持参品/着物、足袋、半巾帯、扇子

尺八

尺八を吹いて心身の癒しを体感しよう。唱歌・童謡・民謡等の吹奏。

◆都山流尺八　大師範　**松本 憲山**
◆**金(1、3週)18:00～20:00**
◆3カ月6回 8,400円(7/3～)
持参品/尺八、譜面台、その他
※定員7人

篠笛

日本古来の横笛の演奏を習得します。基本を学びながら少しずつレパートリーを増やしていきましょう。

◆浩龍桜笛会　**松本 みどり**
◆**①月(2、4週)13:30～15:00**
（初心者は13:00～13:30まで補講します）
②金(1、3週)18:30～20:00
（初心者は18:00～18:30まで補講します）
◆各3カ月6回 9,900円
（①7/13～、②7/3～）
持参品/篠笛(7,000円～)

松村有乃佳大正琴

音は楽しい、みんなで楽しい、心が元気をモットーに基礎レッスンを大切にアコースティック大正琴を奏でる楽しさを学びましょう。

◆指導師範　**伊東 知乃見**
◆**金(2、4週)10:30～12:00**
◆3カ月6回 9,900円(7/10～)
持参品/筆記用具

「箏りーな」入門

手軽にお箏の音色を楽しめるように形を小さく改良して「箏りーな」ができました。初心者の方でもお気軽にどうぞ。

◆文化箏音楽振興会 岡山本部講師　**廣瀬 里子**
◆**金(2、4週)13:00～15:00**
◆3カ月6回 9,900円(7/10～)
※箏りーな(61,500円程度)、テキスト共に教室で販売

中高年から始めるらくらくピアノ®

認知証予防のために始めてみませんか。カナ付き楽譜で気軽に音楽を楽しみましょう。

◆一般社団法人 全日本らくらくピアノ® 協会 会報編集部1級認定講師
木村 一穂
◆**金(1、3週)13:00～15:00**
◆3カ月6回 9,900円(7/3～)
持参品/筆記用具、あればキーボード
※初回のみ　らくらくピアノテキスト/ハンナ社1,400円(税抜)

カワイミュージックスクール大人のピアノコース

オリジナル教材を使い、楽しみながらピアノに触れ、学んでいきます。また初心者の大人の方も、楽しくレッスン。

◆カワイ音楽教室講師
①加藤 由樹子
②近藤 陽子
◆**①水 13:00～20:00**
②木 13:00～20:00(1人30分)
◆初級1カ月 5,400円(年間22回)
7,560円(年間40回)
※教材費別途

ピアノ教室

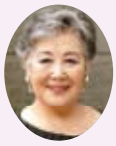
幼児から大人まで、マンツーマンでレベルに合わせてのレッスンです。基礎から曲集まで楽しく学べます。

◆こだま楽器音楽教室
専任講師
◆**月 15:30～20:00**
土 13:00～20:00(1人30分)
◆1カ月 6,480円～(年間44回)

こころのうた講座

なつかしい唱歌、心安らぐ童謡そして抒情豊かな日本の歌を、正しい発声法と共にこころゆく迄、楽しく唱いましょう。

◆岡山県演奏家協会会長
近代日本音楽研究会会長
佐々木 英代
◆**水(1、3週)**
10:30～11:30
11:30～12:30
◆各3カ月6回 16,500円(7/1～)
持参品/楽譜(初回購入)



0から始める「楽に歌う」発声講座

楽に歌える発声法を学び情緒豊かな詞を味わい、童謡・唱歌からクラシックなどの曲を簡単なコーラスで歌います。

◆**神田 裕一**
◆**木(2、4週)**
10:30～12:00
◆3カ月6回 8,400円(7/9～)

オカリナ

小鳥のさえずりのような高音と大地の響きの低音を持つ土笛をはじめませんか? 楽譜の読み方も学べます。

◆オカリナ奏者・オカリナほほえみクラブ理事長
折井 ユミコ
◆**月(2、4週)**
13:30～14:30
◆3カ月6回 9,900円(7/13～)
持参品/オカリナ(F管)(講師からも購入できます)、譜面台、筆記用具
※テキスト代 (2,100円)
※定員10人

二胡入門

基本練習中心の講座です。数字譜を使うので、幼い頃なじんだメロディーが、2、3カ月で弾けるようになります。

◆DENSEN 日本二胡普及会専任講師
田中 佳世
◆**土(1、3週) 13:00～14:30**
◆3カ月6回 19,500円(7/4～)
持参品/二胡
※別途費用1,000円/年間　※定員5人

NEW 二胡初級

入門が終った方が対象です。

◆DENSEN 日本二胡普及会専任講師　**田中 佳世**
◆**土(1、3週)11:00～12:30**
◆3カ月6回 19,500円(7/4～)
持参品/二胡
※別途費用1,000円/年間　※定員5人

花との出会い・四季を知るコース

専敬流 いけばな

初心者から指導者まで個人に合った指導、古典花と現代いけ花・創作アートフラワーと他にないユニークな教室です。

◆専敬流西大寺クラブ理事長 岡山市文化連盟理事 岡山県文化連盟理事 日本いけばな芸術協会会員
石原 峰月
◆**木(2、4週) 13:00～15:00**
◆3カ月6回 8,400円(7/9～)
持参品/はさみ
※花代別途　※定員12人

いけ花 池坊

550年の歴史ある池坊。初心者は家庭に花を、次に格調あるいけ花に楽しくチャレンジする指導をいたします。

◆(一財)池坊華道会参与 池坊岡山県連合支部顧問 池坊西大寺支部顧問
服部 壽賀子
服部 真理子
◆**木(2、4週) 18:00～20:00**
◆3カ月6回 8,400円(7/9～)
持参品/花鋏、花包み、筆記用具
※花代別途　※定員10人

いけばな・草月流

いけばなの基礎と応用を勉強し、技術と創造性を高めながら、楽しく充実した時間を持てればと思います。

◆岡山県支部 師範 総務　**吉岡 一肇**
◆**金(2、4週)10:30～12:30**
◆3カ月6回 9,300円(7/10～)
持参品/花鋏、花包み
※花代別途　※定員15人

小原流いけばな教室

小原流のいけばなを楽しく学ぶことを目的とし、生活空間に合わせた四季の花材で形、色彩の美しさを習得します。

◆小原流岡山支部副支部長 1級家元教授
田中 豊明
◆**金(1、3週) 13:00～15:00**
◆3カ月6回 8,400円(7/3～)
持参品/花鋏、筆記用具
※花代別途　※定員10人

フラワーレッスン

季節の花やプリザーブドを最新の技術とデザインを学びながら花のある暮らしを楽しみませんか。

◆マーゴフラワーズスクール& コンサルタント代表　**片山 雅恵**
◆**水(第1週)①15:30～17:30**
②18:00～20:00
水(第3週)③15:30～17:30
④18:00～20:00
◆各6カ月6回 13,200円
持参品/ハサミ
※花代2,000～3,000円/1回
※定員各10人
①②7/1・8/5・9/2・10/7・11/4・12/2
③④7/15・8/19・9/16・10/21・11/18・12/16

NEW 季節のウェルカムリース

クリスマスと新年を温かくお迎えするウェルカムリースを作りましょう。受講時間ご相談下さい。(全2回)

◆マーゴフラワーズスクール& コンサルタント代表　**片山 雅恵**
◆**11月18日(水)、12月16日(水)**
①15:30～17:30
②18:00～20:00
◆①②2カ月2回 4,400円
持参品/ハサミ
※材料費2,000～3,000円/回
※定員各10人

茶道・煎茶・礼法マナーのコース

裏千家 茶道教室

①**入門編**　基礎とお客様としての礼儀について腰掛け(立礼式)で楽しくわかりやすい教室といたします。
②**初級編**　本格的茶室にて小習よりお点前の稽古やお客としての礼法等、茶道全般について学びましょう。なお、許状取得も可です。

◆裏千家準教授　**播野 宗恵**
◆**①月(1、3週)**
10:30～12:30(7/6～)
②月(2、4週)
10:30～13:30(7/13～)
◆①3カ月6回 8,400円
②3カ月6回 9,900円
持参品/①②共通・扇子、帛紗、古帛紗、懐紙、楊枝、帛紗ばさみ　②くつ下(白)
※菓子代他別途
※定員①10人　②6人
※②は別会場

茶道 表千家

茶道の基本動作を学びながら友達作り、抹茶喫茶室で楽しい一時が楽しめますよ。腰かけての作法です。男性も是非!

◆表千家教授　**林 澄子**
◆**金(1、3週)**
15:30～17:30
18:00～20:00
◆各3カ月6回 8,400円(7/3～)
持参品/帛紗、懐紙、楊枝、扇子、くつ下(白)　※菓子代他別途　※定員10人

手工芸のコース

手描友禅染色

さまざまな美しい表情を見せる布模様、ご自分のセンスで描けたら素敵ですよ。そんな夢をかなえてみませんか。

◆日装岡山アカデミー学院長　**安田 正江**
◆金(2、4週)10:30～15:00
◆初級／3カ月6回 15,600円
中級／3カ月6回 18,300円
上級／3カ月6回 22,200円
(7/10～)
持参品/エプロン、ティッシュ
※教材費15,000円　※定員10人

手づくりの染め織り

自然素材を活用し、自分で染めて紡いだ糸を布に織りあげていきます。手づくりの暖かさに触れてみませんか。

◆染織作家　**石堂 美穂**
◆①土(1、3週)10:30～12:30
②土(2、4週)10:30～12:30
(①7/4～、②7/11～)
◆各3カ月6回 13,800円
持参品/エプロン、筆記用具
※教材費1,000円/回
※定員10人

アートクレイシルバー(アトリエ1/F)

自由な発想で銀粘土を使ってオリジナルアクセサリーを作ってみませんか。講師の資格も取れます。

◆アートクレイ倶楽部技能認定講師
(公社)日本ジュエリーデザイナー協会会員
木目金技能認定講師
JJCAジュエリークリエイター(ワックスモデリング)協会会員
オーバーレイ技能認定講師
丸山 昌子
◆水(2、4週)10:30～12:30
◆3カ月5回 8,250円(7/8～)
持参品/道具一式(初回教室で購入可)
※材料費2,000円位～
※定員16人

折り紙講座

幼い頃に折ったことのある折り紙を思い出しながら伝承、実用折り紙等楽しくご一緒に始めませんか。

◆日本折紙協会折紙講師　**大森 千代子**
◆水(第2週)10:30～12:30
◆3カ月3回 4,200円
持参品/はさみ、ボンド、つまようじ、おてふき
※材料費
500円前後
※定員16人
7/8・9/9・
10/14・11/11・
12/9

「モダン木彫り」講座

木彫りを仲間と楽しく学べます。
見学、体験希望大歓迎。

◆日本工芸会正会員　**田中 恵二**
◆水(1、3週)13:00～15:00
◆3カ月6回
13,200円(7/1～)
持参品/彫刻刀
※材料費別途
※定員10人

NEW グラスアート&シルエットアート

グラスアートは粘着リード線とフィルム、シルエットアートは切り絵にカラーフィルムを貼って作品に仕上げます。

◆インストラクター　**永田 道子**
◆土(2、4週)13:00～15:00
◆3カ月6回 13,200円(7/11～)
持参品/キッチンペーパー、カッティングマット、ハサミ
※材料費/1,000円～
5,000円

趣味・手芸のコース

フルーツカッティング&カービング(アフタヌーンティーとお菓子付き)

果物や野菜をカットして華やかに盛り付け、癒しのある日常を楽しみましょう! 石けんもできますよ!

◆幸せと輝きの運勢鑑定
☆オリオン☆Rie☆主宰　**小橋 理恵**
◆金(第3週)10:30～12:00
◆3カ月3回 7,200円
持参品/タオル、作品持ち帰り用ビニール袋、材料(果物、野菜、石けんなど各自持参)
※初回ナイフ
1,000円
※定員12人
7/17・8/21・9/18・
10/16・11/20・12/18

デンマーク手工芸ダネラ

初めての方でもかんたんに出来、すてきなインテリアとして、クッション、玄関マット、じゅうたん等、あなたのオリジナル作品を一緒に作ってみませんか。

◆日本ダネラ協会認定講師　**難波 伶子**
◆木(1、3週)13:00～15:00
◆3カ月6回 9,900円(7/2～)
持参品/はさみ、筆記用具
※初回/道具代、材料費等(約30,000円)
道具はリースもあり
(1,000円/月)

NEW 風景押花

押花で春夏秋冬癒しの風景画を楽しく作ります。

◆風景押花インストラクター　**永田 道子**
◆木(第3週)10:30～12:30
◆6カ月6回 24,900円
持参品/ティッシュペーパー、新聞紙、ハサミ、カッターナイフ
※材料費/初回道具代約10,000円～、
1作品約1,000円～
7/16・8/20・9/17・
10/15・11/19・12/17

趣味と暮らしの百科コース

よむ基本から…気がるに朗読講座

簡単な文章のよみ方をくりかえし練習し、基本を学んでいきます。そして、よむ楽しみを味わいましょう。

◆フリーアナウンサー
大前 栄克
◆月(1、3週)13:00～15:00
◆3カ月6回
11,100円(7/6～)
持参品/筆記用具　※定員10人

朗　読

本を声に出して読むと、また違う世界が広がってきます。表現することの楽しさを感じてください。

◆フリーアナウンサー(元RSK)
遠藤 寛子
◆木(2、4週)15:15～17:00
◆3カ月6回
9,900円(7/9～)
持参品/筆記用具、
あればアクセント辞典
※コピー代別途
※定員5人

簡単セルフネイルレッスン

爪先を自分でキレイにしましょう。最初はネイルケアを行い、慣れてきたらマニキュアアートやジェルネイルも!

◆Art Studio gLAsse 代表　**佐藤 育子**
◆土(第4週)
①15:30～16:30(1時間コース)
16:30～17:30
②15:30～17:30(2時間コース)
◆①3カ月3回 4,950円
②3カ月3回 9,900円
持参品/タオル1～2枚、キッチンペーパー、コットン
※材料費
2,000円～/回
※定員10人
7/25・8/22・9/26・
10/24・11/28・12/26

NEW 初心者・女性のための 写真教室

卒業式や入学式など、節目の行事、運動会、発表会、一瞬を確実に写真に残しませんか。

◆写真家　**中井 三郎**
◆月(1、3週)10:30～12:30
◆3カ月6回 9,900円(7/6～)
持参品/筆記用具、カメラ、取扱説明書、撮影した写真、プリントもしくはSDカード、CD
※定員10人

楽しく学ぼう 写真の基本

初心者対象。カメラの基本機能から技撮影の仕方まで実践を交えながら指導します。マイクロバスにて県外撮影もあり。

◆写真家　**中井 三郎**
◆水(2、4週)13:00～15:00
◆3カ月6回 9,900円(7/8～)
持参品/筆記用具、カメラ、取扱説明書、写真
※撮影実習費別途
※定員15人

土曜写真教室

写真を楽しく始めましょう!
カメラの操作が苦手、細かい説明書は読みたくない、そんな方にピッタリです。

◆写真家　**中井 三郎**
◆土(第2週)18:30～20:00
◆3カ月3回 4,950円
持参品/筆記用具、カメラ、撮影した写真
プリントもしくはSDカード・CD
※定員10人
7/11・8/8・9/12・10/10・11/14・12/12

絵 手 紙

「ヘタでいい。」「ヘタがいい。」この言葉の意味を学びませんか? あなただけの絵手紙を描いてみましょう。楽しくね。

◆日本絵手紙協会公認講師　**畠木 訓子**
◆水(2、4週)13:00～15:00
◆3カ月5回
8,250円(7/8～)
持参品/半紙、習字用下敷き、ティッシュ、雑巾、硯、筆洗い、梅皿
※材料費は必要な場合のみ　※定員15人

初級から中級までの囲碁

①初心者の方。碁を打つルールを教えます。
②有段者の方ももう少し強くなりませんか。実践で指導します。

◆岡山県アマチュア囲碁連盟幹事　**片山 兼政**
◆土(2、4週)13:00～15:00
◆3カ月6回
8,400円(7/11～)
持参品/筆記用具、ボールペン(赤、黒)
※実費(テキスト代)
※定員15人

しあわせラッピング&ふろしき講座

紙や布を自在に活用し暮らしに役立つ創作の包みを学びます。楽しみながら歴史・文化・エコをふまえた講座です。

◆「包む・結ぶ・折る」くらし研究所長
ラッピングクリエイター
ふろしき包布デザイナー
大畑 秀子
ラッピングアドバイザー・包布マイスター
Keiko
◆木(第1週)15:30～17:00
◆3カ月3回 6,600円
持参品/カッターナイフ(刃が1cm幅のもの)、ハサミ、両面テープ(1cm幅)
※材料費1,500円～
※定員15人
7/2・8/6・9/17・10/1・11/5・12/3

健康・スポーツのコース

シェイプアップジャズダンス

初心者でも気軽に参加出来るやさしいステップ振付けで楽しく汗をかいてシェイプアップしましょう。

◆オフィス星野インストラクター　**星野 和子**
◆土(1、3週)13:00～14:30
◆3カ月5回 7,750円(7/4～)
持参品/運動のできる服装、シューズ、タオル

ハワイアンフラ

心から癒されるハワイアンソングに合わせて自分の体力で楽しく基礎からフラを踊りましょう。

◆Hālau Hula o Kaminoaka aloha
インストラクター　**佐藤 千代子**
◆木(1、3週)
10:30～12:00
◆6カ月12回
19,800円(7/2～)
持参品/Tシャツ、スカート、筆記用具　※定員20人

社交ダンス 初級:基礎を大切に

健康に年を重ねる為に、ダンスを通して、元気な頭と強い足腰を作るお手伝いを致します。

◆(公財)日本ボールルームダンス連盟
プロダンスインストラクター
岡山県PDI協会会員
ヒトミダンススクール所属
西崎 しのぶ
◆木 13:00～14:30
◆3カ月11回
15,950円
持参品/ダンスシューズ(講師より購入可)

ヨ ー ガ

インド発祥の伝統的ヨーガを誰でもできる様にアレンジしたヨーガ療法! 自分の健康を管理しましょう。

◆(一社)日本ヨーガ療法学会 学会認定ヨーガ
療法士　**鈴木 幸代**
◆土 10:30～12:00
◆3カ月11回
15,400円
持参品/身体を締めつけない動きやすい服装、フェイスタオル

あたまとからだのリフレッシュ ゆったり太極拳

ゆっくりとした動作で体をゆるめて心身のリラックス効果を得られます。いつの間にか足腰も鍛えられますよ。初心者歓迎!

◆岡山県武術太極拳連盟公認指導員
喜多 敦子
◆**金 13:00～15:00**
◆3カ月11回
15,400円
持参品/運動のできる服装、靴(出来れば底の薄いもの)　※定員20人

NEW 健康太極拳つばさの会

ゆったりした動きと、深く長い呼吸によって心身のバランスを整え、足腰も鍛えます。健康に良い太極拳です。

◆楊名時太極拳師範
岸本 ふさ
◆**水(1、3週)**
13:00～15:00
◆3カ月6回
12,600円(7/1～)
持参品/運動のできる軽い服装

声から始まる美的生活 スポーツボイス

日本人の為のオリジナルボイストレーニングメソッドが登場。ウェストラインと美声を作る楽しいプログラムです。

◆㈱GOLDWAXスポーツボイス公認
インストラクター　**SAYA**
◆**土(2、4週)13:30～14:30**
◆3カ月6回 12,600円(7/11～)
持参品/動きやすい服装、運動靴(滑らなければ靴下、素足OK)、水分補給用飲み水
※定員15人

合 気 道

古来の武道精神を悟り、礼と節をもって、心身の鍛錬を目的とする武道です。

◆武極玄成流武道
宗家師範　**竹村 玄山**
指 導 員　**林 敦山**
◆**水 18:50～20:00**
◆3カ月11回 12,650円
持参品/道衣

居合と小太刀道

居合(小太刀)は、あらゆる時と場を想定し、敵の不意の攻撃に対し即座に対応し、勝を得る剣技です。

◆武極玄成流武道
宗家師範　**竹村 玄山**
◆**木(1、3週)19:00～20:00**
◆3カ月6回 9,900円(7/2～)
持参品/道衣、居合刀(35,000円～)

ジュニアコース

NEW 中学生のために集中英語

脳科学に基づいて、50分集中の授業で学校の5段階評定UPを目指します。

◆元岡山県公立中学校英語教諭
明石 千賀子
◆**①金 17:30～18:20**(3年生)
②金 18:20～19:10(1年生)
③金 19:10～20:00(2年生)
◆各3カ月11回 13,750円
持参品/教科書、学校副教材、筆記用具

のびのび伸びる硬筆・毛筆習字

文字を学びながら、集中力、忍耐力も身につけましょう。硬筆検定、漢字検定合格に向けてもバックアップ。

◆日本ペン習字研究会　師範
倉敷硬筆教育協会　教授会　教務・理事
皆川 玲舟
◆**水(1、3、4週)15:30～17:30**
◆1カ月3回 3,450円(7/1～)
持参品/鉛筆
※教科書代(560円/1カ月)
※定員15人

楽しく学べる 硬筆・習字

正しい姿勢、鉛筆の持ち方、筆順など基礎から学びましょう。硬筆検定、漢字検定合格に向けてもバックアップ。

◆日本ペン習字研究会　師範
倉敷硬筆教育協会　教授会　教務・理事
皆川 玲舟
◆**木(1、2、4週)15:30～17:30**
◆1カ月3回 3,450円(7/2～)
持参品/鉛筆
※教科書代(560円/1カ月)
※定員15人

親子でもちかた文字教室

小学校教育漢字が全て学べるオリジナル教材で、字形を整えるコツを学びます。(硬筆、毛筆コンクール自由参加あり)

◆筆記具持ち方アドバイザー　**竹内 みや子**
◆**①月(2、4週)15:30～17:30** NEW
②月(2、4週)17:30～19:00 NEW
③水(2、4週)15:30～17:30
④水(2、4週)17:30～19:30
⑤金(2、4週)15:30～17:30
⑥金(2、4週)17:30～19:30
(①②7/13～、③④7/8～、⑤⑥7/10～)
◆各1カ月2回 2,700円
持参品/国語8マスノート2冊、鉛筆2B or3B、ソフト下敷
※定員各11人

正しい毛筆・硬筆を楽しく学ぼう

美しい文字を正しく学ぶと共に姿勢・集中力を養います。親子で、またおじいさんとおばあさんご一緒にいかがですか。

◆県展審査会員・日展入選
正筆会常任総務理事・道文会会長
小野 玲華
◆**土(2、4週)10:30～12:30**
◆3カ月6回 9,900円(7/11～)
持参品/えんぴつ、8マス国語ノート、書道用具一式　※誌代400円　※定員16人

初級から中級までの囲碁

①初心者の方。碁を打つルールを教えます。
②経験者の方ももう少し強くなりませんか。実践で指導します。

◆岡山県アマチュア囲碁連盟幹事　**片山 兼政**
◆**土(2、4週)13:00～15:00**
◆3カ月6回
8,400円(7/11～)
持参品/筆記用具、ボールペン(赤、黒)
※実費(テキスト代)
※定員15人

ピアノ教室

幼児から大人まで、マンツーマンでレベルに合わせてのレッスンです。基礎から曲集まで楽しく学べます。

◆こだま楽器音楽教室　**専任講師**
◆**月 15:30～20:00**
土 13:00～20:00(1人30分)
◆1カ月 6,480円～(年間44回)

カワイ音楽教室こどもピアノコース

オリジナル教材を使い、楽しみながらピアノに触れ、学んでいきます。

◆カワイ音楽教室講師
①加藤 由樹子
②近藤 陽子
◆**①水 13:00～20:00**
②木 13:00～20:00(1人30分)
◆初級1カ月 7,020円(年間40回)
※教材費別途

HIPHOP JAZZ(小学校高学年～)

流行のダンスを初めて受けるお子様にも安心して楽しくレッスンをいたします。元気いっぱい踊りましょう!

◆オフィス星野インストラクター　**Juri**
◆**土 15:45～17:00**
◆1カ月4回 5,800円
持参品/運動の出来る服装、タオル、シューズ

ちびっこHIPHOPダンス(幼児～低学年)

初めてダンスをするお子様にも安心して受けられるように「楽しく」をモットーにレッスンをいたします。

◆オフィス星野インストラクター　**Juri**
◆**土 14:50～15:40**
◆1カ月4回 5,800円
持参品/運動の出来る服装、タオル、シューズ

合 気 道

古来の武道精神を悟り、礼と節をもって、心身の鍛錬を目的とする武道です。

◆武極玄成流武道
宗家師範　**竹村 玄山**
指 導 員　**林 敦山**
◆**水 17:50～18:50**
◆3カ月11回
12,650円
持参品/道衣
※4歳～中学生対象

居合と小太刀道

居合(小太刀)は、あらゆる時と場を想定し、敵の不意の攻撃に対し即座に対応し、勝を得る剣技です。

◆武極玄成流武道 宗家師範
竹村 玄山
◆**木(1、3週)18:00～19:00**
◆3カ月6回 9,900円(7/2～)
持参品/道衣、居合刀(35,000円～)
※小学校高学年～中学生対象

ジュニア空手道教室(5歳以上)

空手道(松涛館流)の指導を通じて心と技と体を鍛えながら、世の中の役に立つ人材育成を目的とす。

◆岡山県空手道連盟副会長
(公財)全日本空手道連盟公認
八段位　**杉守 吉之輔**
同 参 段　**斉藤 隆**
同 秀参段　**佐竹 晴司**
◆**土 18:00～20:00**
◆1カ月 5,600円
持参品/運動の出来る服装、道衣、タオル
※定員20人

岡 南 教 室

ABC 語学のコース

大人のやり直し中学校英語

中学校の教科書を使って、文法を基礎から学び直しをします。楽しく英語を勉強しましょう。

◆元岡山県公立中学校英語教諭
明石 千賀子
◆**①1年/土(1、3週)13:00～14:30** NEW
②2年/土(1、3週)10:30～12:00
③3年/土(2、4週)10:30～12:00
(①②7/4～、③7/11～)
◆各3カ月6回
12,000円
持参品/筆記用具
※教科書代312円、副教材1,600円

ソフィアゼミ英会話

プライベートレッスン
あなたにあわせた英語レッスン／普通のレッスンでは物足りないと思っている人へ。

◆ソフィアゼミ英会話　**専任講師**
◆**水 18:00～20:00**
▼下記へお問い合わせください。
0120-655-688(平日10:00～18:00)

楽しい韓国語会話

ソウル出身の講師が正確な発音で文字から日常会話に至るまで丁寧にご指導いたします。会話中心で時々歌も学びます。

◆韓国語講師　**丁 才林**
◆**土(1、3週)16:00～17:30**
◆3カ月6回 13,200円(7/4～)
持参品/ノート、筆記用具
※テキスト(3,750円程度)別途

書道・ボールペン習字のコース

初級 ペン・筆ペン習字

ペン・ボールペン・筆ペンで生活に役立つ美しいペン習字を基礎から楽しく学んでいただきます。

◆日本ペン習字研究会師範・理事・審査員
倉敷硬筆教育協会教授会教務・総務
裏辻 錦舟
◆**木(1、3週)10:30～12:30**
◆3カ月6回 8,400円(7/2～)

一般実用書道

かなの基礎から色紙、短冊、半折などの手ほどき、そして年賀状、手紙、金封の書き方、またペン習字も並行して練習する講座です。

◆日展作家　県展審査会員　**森本 玲園**
◆**木(月3回)14:00～15:00**
◆3カ月9回 14,850円(7/2～)

筆で名前が書けたらいいな!

お礼状や季節の便りを気取らず、筆で手書きしてみませんか!?まね事から始め、一人で書ける手ほどきをします。

◆日展作家、元高校書道教諭　**佐藤 翠亭**
◆**月(月3回)**
10:30～12:30
◆3カ月9回
14,850円(7/6～)
持参品/書道用具

美術のコース

水彩画・テンペラ画入門

どなたでも初めてのことは不安に思われますが、一から丁寧にご指導いたします。春と秋は風景スケッチに。経験者の方も大歓迎です。

◆白日会会員
岡山日展会会員　**北川 直枝**
◆**木(2、4週)14:00～16:00**
◆3カ月5回 8,250円(7/9～)
持参品/透明水彩絵具一式(お持ちでない方は10,000円程度)、鉛筆、ねりけしゴム、スケッチブック(6号)、カッターナイフ、筆ふきタオル
※材料費 600円(月額)

洋　画

人生を豊かにくらす心の持ち方を絵を通して体感しませんか。描ける事で楽しみが広がります。

◆東光会会員 岡山日展会会員
尾関 ヨシ子
◆**金(1、3週)**
12:45～14:45
◆3カ月6回
9,900円(7/3～)

水墨画(写意派)

本場中国の水墨画の技法をわかりやすく、道具の扱い方から描法まで指導いたします。

◆蘇州教育学院水墨画名誉講師
虎杖会主宰
藤原 秀樹(六間堂)
◆**土(2、4週)**
10:30～12:30
◆6カ月12回
26,400円(7/11～)

墨　絵

墨の濃淡によるとても簡単な技法です。身近な草花、静物、風景写生から床の間を飾る軸の描法等楽しく習得できます。

◆国際墨絵協会副会長、芳石会会長
山本 英子
◆**水(1、3週)10:30～12:30**
◆6カ月12回 19,800円(7/1～)

備前焼 干支を作る

備前焼で動物(干支)や人物を手づくりしていく岡山唯一の教室です。

◆日本陶彫会副会長
県展審査会員(彫刻)
木村 玉舟
◆**水(1、3週)13:00～15:00**
◆3カ月6回 13,200円(7/1～)
※材料代別途

着付け・和裁・洋裁・編物のコース

編 み 部

手編みで小物～セーターなど型にとらわれず、自分の作りたい物をゆっくり楽しく編みましょう。

◆(財)日本手芸普及協会
手あみ師範　**出口 里子**
◆**月 13:00～15:00**
◆3カ月10回
15,000円(7/6～)
持参品/筆記用具、お手持ちの編物用具、はさみ

着　装

日本の民族衣装であるきものを鏡を見ないで、着装マナーを加えての勉強です。資格取得も可能です。

◆(公社)全日本きものコンサルタント協会
装道礼法きもの学院 講師
大賀 清子
◆**土(2、4週)13:30～15:30**
◆3カ月6回
9,900円(7/11～)
持参品/家にある物(きもの、下着類)ない場合相談に応じます。
※最初のみテキスト代(必要な人のみ)

邦楽・舞踊・民謡・音楽のコース

日本舞踊(若柳流)

古典・演歌・民謡・童謡など、どなたでも楽しく踊ることができます。人の心を楽しませ、豊かにしながら、いつまでも若々しい健康な体をつくります。

◆正派若柳流師範　**若柳 吉一鳳**
◆**水 13:00～15:00**
◆3カ月11回 18,150円

ピアノ教室

ピアノの個人レッスンです。幼児(4歳位)から大人まで、マンツーマンでレベルに合わせてのレッスンです。基礎から曲集までたのしく学べます。また、グレード制度(検定試験)、コンクール、発表会等があります。

◆こだま楽器音楽教室
◆**①月 15:00～20:00**
②水 13:00～20:00
講師　**三宅 明美**
◆**金 13:00～20:00**
講師　**行藤 美由岐**
◆**土 13:00～20:00**
講師　**葛原 愛**
◆各1カ月 6,480円～

NEW 中高年から始めるらくらくキーボードピアノ

これなら弾ける! と中高年初心者に大人気のキーボードピアノ講座です。脳の活性化を兼ねて始めてみませんか。

◆一般社団法人 全日本らくらくピアノ®協会　岡山支部　1級認定講師
佐藤 綾子
◆**木(1、3週)10:30～12:00**
◆3カ月6回 9,900円(7/3～)
持参品/筆記用具、お持ちの方はキーボードピアノ
※テキスト(1,512円)別途

花との出会い・四季を知るコース

いけ花・池坊

いけ花は、身近な自分の芸術です。花の美しさと出会い、美しい心を花に表現してみたいものです。初歩から奥義までご指導いたします。

◆池坊華道会正教授　**高木 俊子**
◆**木 18:00～20:30**
◆3カ月11回
15,400円
※お花代別途

いけ花 池坊

いけ花池坊は550年の歴史と伝統があります。明るく楽しくをモットーにシンプル・イズ・ベストで初めての方でも気軽にチャレンジできます。

◆池坊華道会中央委員　**大内 光水**
◆**①水 10:15～12:30**
②水(1、3週)10:15～12:30
◆①3カ月11回 15,400円
②3カ月6回
8,400円
(7/1～)
持参品/花鋏、花包み、筆記用具
※お花代別途

いけ花・草月流

創造する楽しさを体験してみませんか。いつでも見学自由です。出会いを大切にしたい草月です。

◆草月流師範会理事　**小田 翔朱**
◆**土(1、3週)10:30～12:30**
◆3カ月6回
8,400円(7/4～)
※教材費・お花代別途

フラワーレッスン

生花とプリザーブドフラワー、ご希望のレッスンを致します。見学、入会は随時可。

◆マーゴフラワーズスクール&
コンサルタント代表
片山 雅恵
◆**月(第4週)18:00～20:00**
18時すぎても大丈夫です。
◆6カ月6回 13,200円
7/27・8/24・9/28・10/26・11/9・12/14
※材料費1回2,000円～3,000円程度

NEW 季節のウェルカムリース

クリスマスと新年を温かく迎えるウェルカムリースを作りましょう。受講時間ご相談下さい。

◆マーゴフラワーズスクール&
コンサルタント代表
片山 雅恵
◆**11/9・12/14 (全2回)**
18:00～19:30
◆各2カ月2回 4,400円
持参品/ハサミ
※材料費1回2,000～3,000円程度

手工芸のコース

デクパージュ

お気に入りの紙を切り抜き、貼り、ニスを塗って仕上げます。初心者歓迎! 楽しく一緒に作品を作りましょう。

◆ル・アールデクパージュ講師　**小山 繁子**
◆**木(2、4週)13:15～15:15**
◆3カ月6回 13,200円(7/9～)
持参品/筆記用具、木工用ボンド、エプロン、カッティングマット(ある方)
※材料費500円～
2,000円位(作品によって変わります)
※定員7人

手描友禅染色

Tシャツ、ハンカチ、のれん、布類に手軽に出来るよう工夫されました。下絵を写して、色付けし、着用して楽しみましょう。

◆日装岡山アカデミー副学院長　**船橋 タキ子**
◆**金(2、4週)**
10:15～12:15
◆6カ月11回
15,400円(7/10～)

七 宝 焼

鮮やかな色彩と自由な造型を生み出す七宝焼。アクセサリーから額、小さな立体ものまで、系統的に御指導いたします。

◆日本工芸会会員
岩本 文子
◆**水(1、3週)**
10:30～12:30
◆6カ月12回 16,800円(7/1～)

烏 城 彫

烏城彫は、木のもつ暖かさ、漆のもつ美しさ、民芸の素朴さをもった郷土色豊かな工芸品です。作ってそして使って楽しんではいかがですか。

◆(株)烏城彫協会専務理事
木口 兵衛(雅号・丘二)
◆**金(第1週)**
10:30～12:30
◆6カ月6回
13,200円
7/3・8/7・9/4・10/2・11/6・12/4

ステンドグラス

「夢」・色彩を楽しみ、ゆとりとやすらぎを与えてくれるガラスの魅力を満喫してください。個性を活かした作品を我が家に飾りませんか。

◆アールdeヴェールまつい　**松居 進**
◆**木(2、4週)10:15～12:30**
◆6カ月11回
24,200円(7/9～)
※初回道具代
約16,000円

グラスアート&シルエットアート

カラーフィルムでステンドグラス風の作品と切り絵が楽しめます。

◆グラスアートインストラクター
永田 道子
◆**土(1、3週)**
10:30～12:30
◆3カ月6回
13,200円(7/4～)
※材料費 約1,000円～
5,000円

趣味と暮らしの百科コース

楽しい写真撮影

地方に残る豊かな風景等を楽しく撮影。講義をパソコンソフトを利用しながらみなさんと一緒に写真の評価をしていきます。

◆ニッコールクラブ・全日写連所属
石原 一夫
◆月(2、4週)13:00～15:00
◆3カ月6回
9,900円(7/13～)
持参品/筆記用具、カメラ、取扱説明書、写真
※撮影実習費別途

心を贈る絵手紙入門

「ヘタがいい、ヘタでいい」を合い言葉にかく楽しさ、贈る喜びを味わってみませんか?小さなハガキが心を届けます。

◆日本絵手紙協会
公認講師 **中谷 典子**
◆月(2、4週)
10:15～12:15
◆6カ月9回
14,850円(7/13～)
※材料費 その都度実費
(月500円くらい)

趣味・手芸のコース

綿を楽しむ

収穫した状態の種付綿を加工、手作りのコマで紡ぎ、編み、全て手仕事で作品を作ります。

◆わたや主宰 **有高 志織**
◆金(1、3週)10:15～12:00
◆3カ月6回
6,600円(7/3～)
持参品/筆記用具、はさみ、マスク
※材料費200円～/回

風景押花

押花で春夏秋冬癒しの風景画を楽しく作ります。

◆風景押花インストラクター **永田 道子**
◆木(第2週)10:30～12:30
◆5カ5回 20,750円
持参品/ティッシュペーパー、新聞紙、ハサミ、カッターナイフ
※初回道具代
約10,000円～
※材料代 1作品約1,000円～
7/9・9/10・10/8・11/12・12/10

フルーツカッティング&カービング

果物や野菜をカットして華やかに盛り付け、癒しのある日常を楽しみましょう! 石けんもできますよ!

◆幸せと輝きの運勢鑑定
☆オリオン☆Rie☆主宰
小橋 理恵
◆水(第3週)13:30～15:00
◆3カ月3回 6,300円
持参品/カービングナイフ、持ち帰り用袋、タオル、おしぼり
※材料は果物、野菜、石けん等を各自持参
※材料費なし
※初回カービングナイフ1,000円
7/15・8/19・9/16・10/21・11/18・12/16

デンマーク手工芸 ダネラ

初めての方でもかんたんに出来、すてきなインテリアとして、クッション、玄関マット、じゅうたん等、あなたのオリジナル作品を一緒に作ってみませんか。

◆日本ダネラ協会 認定講師 **難波 伶子**
◆水(2、4週)13:00～15:00
◆3カ月5回
8,250円
(7/8～)
持参品/はさみ、筆記用具

健康・スポーツのコース

やさしいピラティス

正しい呼吸法で体幹を鍛え体のゆがみのバランスを整えます。内臓機能UP・肩こり・腰痛・の改善など、心身ともに健康になります。

◆FTP認定マットピラティスインストラクター
栗本 育世
◆木(1、3週)11:45～12:30
◆3カ月6回
8,400円(7/2～)
持参品/動きやすい服装、タオル、水、ヨガマット(ある方)

健康太極拳 つばさの会

深く長い呼吸と、ゆっくりした動きで、心身のバランスを整え、そして足腰をきたえます。

◆楊名時健康太極拳師範 **岸本 ふさ**
◆月(2、4週)
13:00～15:00
◆3カ月6回
12,600円(7/13～)
持参品/運動のできる軽い服装

整体師が教える太極拳

現役整体師が教える健康太極拳教室です。整体の知識で、健康や日常生活に役立つ太極拳を指導しています。どなたでも簡単に始められます。

◆岡山太極拳気功練習会代表
岡山無痛ゆらし療法院院長
西山 はじめ
◆木 13:00～15:00
◆3カ月11回
15,950円

ヨーガセラピー

「ポーズ」ばっかりに重きを置かず、呼吸に合わせて、やさしく、気持ちよく、体をほぐして、こわばった体が解放されて、調っていくのを楽しみませんか?

◆日本ヨーガ道友協会岡山支部
岡山ヨーガ道友会会長 **原田 一代**
◆土(1、3週)10:30～12:00
◆3カ月6回
8,400円
(7/4～)

癒しのヨーガ

呼吸のリズムをちょっと長くする。それだけで起きる体の変化。癒しのヨーガは心身共に深いリラックス感と開放感が得られます。

◆日本ヨーガ道友協会岡山支部
岡山ヨーガ道友会会長 **原田 一代**
◆水 18:00～19:30
◆3カ月11回
15,400円

健康ウォーキング

歩く量や時間ではなく、歩き方に着目し、最後の日まで自分で歩ける自分作りのお手伝い。

◆ウォーキングスタイリスト **山本 素栄**
◆水(2、4週)10:30～12:00
◆3カ月5回
11,000円(7/8～)
持参品/動きやすい服装、室内用スニーカー

ソシアルダンス(初級・中級)

家庭またはパーティーにおいて誰もが気軽に踊れる社交ダンスを重点に正しく楽しいステップを指導します。

◆パルナスダンス教室山本 **山本 三千代**
JBDFプロダンス教師 **藤本 克己**
◆金 11:00～12:30
◆3カ月11回 15,950円

大人のための初心者のクラシックバレエ

運動不足やストレスの解消に、バレエを習ってみたい方など楽しく踊って柔軟性を高め、美しい姿勢と健康を手に入れましょう。

◆ LBDS所属 **栗本 育世**
◆木(1、3週)10:15～11:30
◆3カ月6回
9,900円
(7/2～)

本科生 大人のためのクラシックバレエ

本科生は小学校高学年から年齢制限はありません。クラシックバレエを年齢や体型に関係なく、だれにでもできるようやさしく指導いたします。

◆日室バレエ学園
講師 **國塩 かおり・是澤 里紗**
◆土 17:00～18:30
◆3カ月11回 18,150円

ハワイアンフラ

初心者の方もきめ細かいレッスンで基礎を学びます。明るい雰囲気の中、簡単な曲を覚えフラの楽しさを体感しましょう。

◆Hālau Hula
(ハラウフラ)
o Kaminoaka aloha
(オカミノアカ アロハ)
主宰 **近本 紀子**(Lei Minoaka)
インストラクター **奥山 佳美**
◆木(2、4週)10:30～12:00
◆3カ月5回 8,250円(7/9～)

合 気 道

合気道は、あらゆる武道の理論を統合して組み立てられた究極の武道です。「型稽古」による鍛錬を原則とし、幼少年(4歳)から老若男女を問わず無理なく学べます。

◆武極玄成流合気道宗家
師 範 **竹村 玄山**
指導員 **林 敦山**
◆金 19:00～20:00
◆3カ月11回 15,950円

ジュニアコース

誰もがスター★ Smile×Dance

東京ディズニーランドやNHK等のステージで活躍してきた講師が技術だけではない、人前に立つ楽しさを教えます。

◆TH Company 主宰 **下村 容子**
◆①木(1、3週)18:00～19:30
②木(2、4週)18:00～19:30
◆各3カ月6回
9,900円
(①7/2～、②7/9～)
持参品/運動できる服装、シューズ、タオル

こども書道教室

学力の元となるひらがなカタカナ漢字を順次学習します。(硬筆・毛筆)本会員は県展等でも活躍しています。

◆西日本墨心会会長 **永野 翠岫**
◆①月(月3回)16:30～17:45(7/6～)
②月(月3回)17:45～19:00(7/6～)
◆各3カ月9回
10,350円
持参品/鉛筆、ノート、書写道具

幼児・児童の毛筆・硬筆

はじめて鉛筆を持つ幼児から中学生まで。硬筆と毛筆の正しい書き方、筆順を教えます。

◆日展作家、県展審査会員 **森本 玲園**
◆木(月3回)15:30～18:30
◆3カ月9回 10,350円(7/2～)

クラシックバレエ(幼児・児童科)

幼児科は4才以上、小学校低学年対象。クラシックバレエのほかモダンバレエなど指導いたします。

◆日室バレエ学園
講師 **國塩 かおり・是澤 里紗**
◆土
15:30～17:00
◆3カ月11回
18,150円

ソフィアゼミ子供英会話

○英語大好きになるようなレッスン
○「聞く・話す・書く」を重点においたレッスン
○日本人と外国人講師のジョイントレッスン
○幼児クラス(グループ)
初めての英語／日本語を覚えながら英語も覚えちゃおう!
◆ソフィアゼミ英会話 **専任講師**
・外国人講師と日本人講師
・外国人講師のみ
◆水 15:30～20:00
金 13:50～20:00
(各曜日、時間内で年齢別にクラス分け、時間割があります。詳しくは下記へお問い合わせください)
◆月謝 3,990円～4,860円
※教材費4,000円程度～
無料 問い合わせ先 ☎0120-655-688
体験 平日10:00～18:00

合 気 道

合気道は、あらゆる武道の理論を統合して組み立てられた究極の武道です。「型稽古」による鍛錬を原則とし、4歳から無理なく学べます。

◆武極玄成流合気道 宗家師範 **竹村 玄山**
指導員 **林 敦山**
◆金
17:30～18:30
◆3カ月11回
13,750円